



Die Kalorienlüge - Folge 1

Energiebilanz ist irrelevant?

Die Einstellung, dass es beim Abnehmen nur auf die Energiebilanz ankommt, ist anhand einer Harvardstudie (Changes in Diet and Lifestyle and Long-Term Weight Gain in Women and Men, 2011) so nicht mehr haltbar. Dass der Mensch ein Verbrennungsmotor sei: Verbraucht er mehr Energie, nimmt man zu.

Insulinspiegel kontrollieren

Entscheidend für die Gewichtszunahme ist die Qualität der Nahrung, nicht die Quantität. Beispiel: Der regelmäßige Konsum von fetthaltigen Nüssen trotz der hohen Kaloriendichte führt in Untersuchungen zu einem Gewichtsverlust, während industriell verarbeitete Produkte (etwa Kartoffelchips) zu einer durchschnittlichen Gewichtszunahme von fast einem Kilogramm in vier Jahren führten.

Nicht mehr neu ist hingegen die Erkenntnis, dass die Kontrolle des Insulinspiegels der Schlüssel zur Gewichtskontrolle ist. Umso stärker die Auswirkung von Lebensmitteln auf den Insulinspiegel, desto dramatischer ist in der Regel die Gewichtszunahme. Besonders schlecht sind industriell verarbeitet Kohlenhydrate, wie Fruktosesirup, raffinierte Weißmehlprodukte oder Kartoffelchips.

Gesüßte Getränke und besonders Fruchtsäfte haben sich ebenfalls als Kalorienfalle erwiesen. Problematisch daran sei vor allem, dass man mit Getränken besonders einfach überflüssige Kalorien zu sich nehmen und gleichzeitig den Insulinspiegel oben halten könne.

Fazit

- Ausgewogene Ernährung statt Kalorien zählen
- Zucker vor allem im Getranken und Fertigprodukten machen krank, da er für die stärkste Insulinreaktion sorgt

Und: Verarbeitete Lebensmittel haben mehr Kalorien als unverarbeitete.

Auch am Deutschen Institut für Ernährungsforschung (DIFE) in Potsdam-Rehbrücke beschäftigen sich Forscher mit dem Energiegehalt von Lebensmitteln. Gekochte Karotten zum Beispiel liefern mehr Kalorien als rohe. Mandelmus oder Erdnussbutter ist kalorienreicher als ganze Mandeln oder ganze Erdnüsse. Hackfleisch oder Ragout hat mehr Kalorien als ein Steak.

„In unverarbeiteten Lebensmitteln sind die Nährstoffe meistens in ein bestimmtes Gerüst eingebunden. Bei einer Pflanze zum Beispiel ist das das Pflanzengewebe. Der Körper kann Nährstoffe aus einem Pflanzengewebe schwerer herauszulösen als aus einer Pflanze, die kleingemahlen oder die gekocht wurde“, erklärt Prof. Michael Blaut vom DIFE.

Fazit

Je stärker ein Lebensmittel verarbeitet ist, umso mehr Energie wird im Körper frei. Ein Vollkornbrötchen mit ganzen Körnern, das den gleichen Kalorienwert wie ein Weißmehlbrötchen hat, liefert lange nicht so viel Energie wie das Weißmehlbrötchen. Die Menge der verfügbaren Energie hängt nämlich davon ab, wie viele nichtverdauliche Bestandteile - wie zum Beispiel ganze Körner - ein Nahrungsmittel enthält.